

# VERANSTALTUNGEN | EVENTS

Juli 2022



Gemeinde Kirchhundem  
Hundemstraße 35, 57399 Kirchhundem

[www.kirchhundem.de](http://www.kirchhundem.de)  
Tel.: 02723 / 409-0

- Angaben ohne Gewähr -  
Stand: 23.09.2023

23.07.2022, 10:00 Uhr

## **Yoga für Jugendliche, Oberhundem**

Kurpark Oberhundem

mit Yogatrainerin und Coach Jutta Döbbener

Du bist zwischen 12 und 17 Jahren, hast schon Yogaerfahrung oder möchtest Yoga kennenlernen?

Dann ist diese Yogastunde genau das Richtige. Die Kombination aus Yin Yoga, Hatha Yoga und Meditation in der Natur ermöglicht es dir, deinen Körper zu kräftigen, deine Muskeln zu stärken und deinen Geist zu entspannen. In einer entspannten Atmosphäre wirst du dein Selbstbewusstsein fördern, deine Flexibilität verbessern, Stress abbauen und zur Ruhe kommen.

Sollte das Wetter nicht geeignet sein, findet die Stunde im Innenraum des Haus des Gastes statt.

Kosten: 18,00 €